НЕ УПУСТИТЕ МОМЕНТ!
ДО 31 АВГУСТА ИДЕТ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА ПО ЦЕНАМ ПРЕДЫДУЩЕГО ПОЛУГОДИЯ!

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ

БЫСТРО, ВЫГОДНО, УДОБНО!
Друзья, оформите подписку на наше издание на сайте toloka24.ru с любого месяца сразу на 6 или 12 месяцев.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: П1200 ПОЧТА РОССИИ, 12680 ПОЧТА КРЫМА • № 8 (224), АВГУСТ 2024 г.

В НОМЕРЕ

ГРИБОК
•
АСТМА
•
БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

РУБРИКА
МОЙ РЕЦЕПТ

МУЧАЮТ ЗАПОРЫ? МЕНЯЙТЕ РАЦИОН!

НАШ ЭКСПЕРТ

АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ,
ВРАЧ С 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ В ФИТОТЕРАПИИ

16+
Толока
ISSN 1991-5918
24008
9 771991 591679

Отекают ноги? Тяжело ходить?

У ВАС ЗАСТОЙ ЛИМФЫ!

«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А в последнее время стали страшно отекать и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?» Нина 69 лет, Ставрополь

Отеки ног, или лимфоотеки, — это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система – это часть сердечно-сосудистой системы. Ее главная задача – очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды.

С возрастом из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток.

В результате начинают отекать ноги, появляются язвы, растет вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее болеем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация? А последняя стадия интоксикации, по мнению экспертов, – это онкология…

Что же делать? Как избавиться от отеков и застоя? НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ! Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что еще больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось.

Однако российские ученые из подмосковного наукограда Пущино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они создали **первый натуральный молекулярный гель для диетического лечебного питания ЛАМИНОР, который очищает и кишечник, и лимфу.** «Живые» молекулы-поликлинеры **ЛАМИНОРА** сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

Благодаря ЛАМИНОРУ можно натурально и безопасно:

- ✓ **ОЧИСТИТЬ** кишечник и лимфу;
- ✓ **ВОССТАНОВИТЬ** лимфоток;
- ✓ **ИЗБАВИТЬСЯ** от запоров и отеков;
- ✓ **ПРЕДОТВРАТИТЬ** осложнения на ноги, сердце, сосуды, печень, почки.

ЛАМИНОР поможет вернуть радость движения, здоровье и долгие годы активной жизни без отеков и боли!

Звоните прямо сейчас:

8-800-100-55-60

Звоните с мобильного:

***2031**

Код подарка «ВАША ТЕРАПИЯ»

ВСЕ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ

**При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. I, комн. 28. СГР № RU.77.99.19.004. Е.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.08.2024 по 01.03.2025 г. Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА*

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Боли в пояснице преследуют сегодня чуть ли не всех поголовно. Когда моя мама смотрит популярную музыкальную телепередачу, в которой лихо пританцовывают 90-летние старушки, я вижу, как ей грустно. В свои 77 лет она уже с трудом передвигается по дому: стоит пройти пару метров , и сразу начинает дико болеть поясница, ноги не держат, надо на что-то присесть. Так и ходит: в одной руке трость, в другой — стульчик. А все началось лет 15 назад — первые внезапные падения (выбивало ногу), потом непроходящая острая боль в животе в течение года (пытались лечить почки, так как в анамнезе мочекаменная болезнь, а потом выяснилось, что оторвался нервный корешок), МРТ показало выпячивание межпозвонковых дисков… К чему я это все рассказываю? К тому, что, если у вас появились боли в пояснице, срочно выясняйте, в чем дело, и начинайте регулярно делать подходящую гимнастику — и желательно всю оставшуюся жизнь. Иначе можно дотянуть до того, что на выполнение упражнений просто не будет физических сил. А постоянный прием обезболивающих и нестероидных противовоспалительных препаратов вредит не только желудку, но и убивает почки — об этом поговорим в следующем выпуске.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

ВОПРОС-ОТВЕТ
Мучают запоры? Меняйте рацион! 4
Говорим о здоровье: что, как и почему?..... 7
АКТУАЛЬНО
Когда болят и не гнутся пальцы 6
БОЛЬНИЧНЫЕ ИСТОРИИ
Странный бакэндокардит, или На что способен стафилококк 8
Упал с 47-го этажа и выжил 9
ПОГОВОРИМ?
Страх без веры в Бога преодолеть невозможно..... 10
ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
Кокосовая мука полезнее пшеничной..... 11
Лучшее решение — замораживать! .. 12
Рулетики из кабачков с куриным мясом..... 12
АСТМА
Не хватает воздуха 14
Обуздайте астму без лекарств 15
Травы не допустят обострения 15
Дышать станет легче, если... 16
Заговорите болезнь 17
Сначала «успокойте» аллергию 17
БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ
Уязвимое место 18
Когда спина посылает тревожные сигналы..... 19
Если сместились тазовые кости 20
Болит поясница? Качайте пресс и ягодицы!..... 21
Как почки дают о себе знать 22
Утренние потягушки 22
ГРИБОК
Микоз опасен 23
Кандидоз кишечника 24
Как победить молочницу?..... 25
Когда грибок касается ног 26
МОЙ РЕЦЕПТ
По гайморите — уксусом 27
Мое «успокоительное» 28
При аллергическом риносинусите.... 29
Для красивых ножек даже творожка не жалко 29
АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ
Гороскоп здоровья на сентябрь..... 33

Мучают запоры? Меняйте рацион!

? *Длительное время страдаю запорами. Аптечные препараты дают временный эффект. Помогите советом.*

Валентина Петровна, г. Мосты

Отвечает диетолог Людмила Григорьевна СИДОРОВА (г. Рязань)

Наладить стул поможет диета, включающая супы, ферментированные и цельнозерновые продукты, разные типы клетчатки. Важно при этом пить много воды в течение дня — сладкие напитки и кофе не заменяют ее. Итак, самые важные продукты.

КЛЕТЧАТКА (РАСТИТЕЛЬНЫЕ ВОЛОКНА)

Помогает сделать стул регулярным и подкармливает полезные бактерии кишечника. Она бывает растворимой и нерастворимой, и оба типа одинаково важны для здорового пищеварения. Организм человека не способен переварить клетчатку. За нас это делают бактерии кишечника.

Растворимая клетчатка (яблоки, овсянка, цитрусовые) впитывает жидкость и образует гелеобразную субстанцию, которая облегчает продвижение каловых масс по кишечнику. Также она создает чувство насыщения.

Сочные и волокнистые фрукты с косточками тоже быстро помогут наладить пищеварение естественным путем. Некоторые из них содержат сорбитол, оказывающий легкое слабительное действие. Наиболее действенными от запора считаются абрикосы, сливы, персики, нектарины.

Если сезон свежих фруктов закончился, ешьте чернослив и курагу. Важно всегда запивать сухофрукты водой.

К растворимой клетчатке относится и льняное семя. Его рекомендуют при синдроме раздраженного кишечника, хроническом запоре и диабете 2-го типа. Семена нужно залить водой на ночь, чтобы получить гелеобразную текстуру. Если не хочется ждать, можно купить льняную кашу в виде смеси моментального приготовления.

Нерастворимая клетчатка (бобы, орехи, зерно, картофель) добавляет стулу необходимую массу и стимулирует рецепторы кишечника, ускоряя вывод кала. Нерастворимые пищевые волокна также удерживают воду и не дают калу превратиться в сухую комковатую массу.

В необработанном зерне содержится максимум нутриентов и клетчатки, поэтому при хроническом запоре нужно включать в рацион цельнозерновые продукты и отруби (отделенную оболочку зерен): цельнозерновой хлеб для тостов на завтрак, кашу из отрубей, хлебцы из взорванного цельного зерна на перекус, бурый рис на гарнир. Что касается крекеров из льна, то они подходят не

всем — плотные сырые зерна могут совсем не перевариться.

Чечевица, нут и фасоль содержат много клетчатки — именно она и вызывает метеоризм у многих людей. Чтобы эта клетчатка пошла на пользу, нужно добавлять в рацион бобовые небольшими порциями и ориентироваться на свое самочувствие. В любом случае газ — скорее положительный знак, который говорит о том, что бактериям кишечника есть чем питаться.

Перед готовкой рекомендую заранее замочить бобовые на несколько часов или даже на ночь в холодной воде (можно добавить в воду питьевую соду). Консервированный нут и фасоль усваиваются легче. Пряность асафетида тоже может уменьшить вздутие после бобовых.

Нерастворимую клетчатку необходимо тщательно пережевывать. Чем дольше вы жуете, тем лучше эта еда усвоится и переварится.

Важно пить много жидкости. Если клетчатке неоткуда впитывать воду, она не сработает как естественное слабительное.

Признаки того, что вы съели слишком много клетчатки, — вздутие низа живота, распирание и метеоризм, рыхлый, несформированный стул, в котором отчетливо видны непереваренные волокна.

СУПЫ

Благодаря высокому содержанию клетчатки и жидкости овощные супы — отличный инструмент для решения проблем с ЖКТ. Главное — не переваривать овощи, чтобы клетчатка не теряла полезные свойства. Молочные и сливочные супы могут вызвать вздутие. Чтобы сделать такой суп более густым и текстурным и избежать неприятных последствий для ЖКТ, выбирайте рецепты с картофелем. Содержащийся в нем крахмал придаст супу кремообразную текстуру.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Кефир, квашеная капуста богаты полезными пробиотиками — молочнокислыми бактериями. В кишечнике такие бактерии противостоят дисбактериозу и производят жирные кислоты, которые поддерживают здоровье слизистой и нормальную перистальтику.

В ферментированных продуктах нет или практически нет лактозы, поэтому людям с лактозной непереносимостью можно не беспокоиться о дискомфорте в животе. Если легкое бурление после их употребления все-таки появилось, причина скорее в пробиотическом эффекте, чем в непереносимости. Это значит, что бактерии кишечника усиленно трудятся над расщеплением клетчатки, выделяя при этом газы.

Если вас отталкивает кислый вкус и запах кефира, попробуйте другие кисломолочные продукты, например, греческий йогурт, ряженку, ацидофилин.

Внимание! *Если запор длится неделями или сопровождается болями, кровью, слизью в стуле и другими неприятными симптомами, срочно обратитесь к врачу.*

Когда болят и не гнутся пальцы

Обратилась как-то ко мне соседка — знает, что я люблю проводить время в местной библиотеке, интересуюсь народными методами оздоровления, вот и попросила помощи. Дело в том, что ее давно беспокоит артрит пальцев рук, а в последнее время вообще стало невыносимо. Мало того что пальцы болят, так еще и не гнутся — кусок хлеба ко рту не поднести, не говоря уже про все остальное.

В очередной раз отправившись в библиотеку, я принялся штудировать книги по врачеванию. Все, что нашел, записал и вручил соседке. Она позвонила через неделю — результаты лечения превзошли все ожидания! Думаю, что такая проблема беспокоит многих, поэтому собранный материал предлагаю вниманию читателей.

Причина появления плотных узелков на суставчиках кистей — интенсивная работа, выполняемая руками. Немаловажную роль играет и наследственная предрасположенность, регулярное переохлаждение рук (стирка в холодной воде).

◆ Снимут воспаление суставов ванночки с настоем почек черного тополя. 2 ст.л. сырья залейте 2 ст. кипятка, настаивайте в течение ночи, утром процедите, сырье отожмите. В подогретом настое раз в день держите кисти рук 15-20 минут. Курс — до улучшения состояния.

◆ Облегчит боль масло лаврового листа. Измельченные в порошок лавровые листья смешайте с оливковым маслом в соотношении 1:2. Настаивайте две недели, процедите. Втирайте в больные суставы на ночь до облегчения состояния.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

Их желательно выполнять еще до того, как суставы начнут серьезно беспокоить.

◆ Сожмите руки в кулаки, а затем как можно быстрее разожмите. Выполните десять раз.

◆ Ладони прижмите друг к другу, с усилием надавливая на кончики пальцев. Локти разведите в стороны («молитвенное положение»). Как можно ниже опускайте сжатые ладони. Наклоняйте кисти влево/вправо. Выполните шесть раз.

◆ Сделайте по десять раз круговые движения кистями рук поочередно в разные стороны.

◆ Поднимите кисти вверх, а затем медленно и свободно опустите. Выполните 20 раз.

◆ Возьмите левой рукой правую за запястье и, не напрягаясь, свободно потрясите ее, затем поменяйте руки. Выполните пять раз.

После зарядки вымойте руки холодной водой и смажьте кремом.

МАЗЬ, КОМПРЕСС И... ВЕРА

◆ 1 ст.л. измельченной в порошок сухой травы зверобоя и 2 ч.л. травы тысячелистника смешайте с 1 ст.л. растопленного сливочного мас-

ла. Мазь храните в холодильнике. Ежедневно на ночь наносите на пальцы и массируйте их, пока не пройдет обострение.

◆ Обложите суставы, пораженные артритом, небольшими дольками лимона, закрепив их на каждом пальце, как обычный компресс. Через непродолжительное время боль отступит. И еще. Просите Господнего Благословения во всем. Утром и вечером каждого дня молитесь Матери Божией Пресвятой Богородице Царице Небесной «Всецарице».

Александр КАРЧЕВСКИЙ, г. Новогрудок

Говорим о здоровье: что, как и почему?

На ваши вопросы отвечает фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

? ПОЛЕЗНО ЛИ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ПЕЧЕНИ?

Оливковое масло первого холодного отжима в профилактической дозе (1 ст.л. в сутки) улучшает показатели здоровья печени (снижает накопление жира, что актуально для людей, болеющих неалкогольной жировой болезнью печени), стимулирует кровоток в ней и нормализует уровень холестерина, который в основном вырабатывается в этом органе.

? КАК ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ЖЕЛЕЗА В КРОВИ?

Уменьшить в рационе количество продуктов с высоким содержанием железа, а также тех, которые способствуют его всасыванию (красное мясо, животные жиры, цитрусовые, алкоголь). И увеличить употребление продуктов, содержащих медь: орехи, семечки, бобовые, злаки, кисломолочные продукты, овощи, фрукты и ягоды.

? ЧТО ЛЕЧИТ УВТ?

Ударно-волновая терапия (УВТ) — метод лечения заболеваний ударно-акустической волной определенной частоты. Она способна усиливать кровообращение и процессы регенерации в месте воздействия. Проведение УВТ показано при артритах и артрозах, бурситах, пяточной шпоре, плечелопаточном периартрите, травмах мягких тканей и реабилитации после хирургических вмешательств с целью разработки суставов.

Противопоказания: *беременность и период лактации, возраст до 18 лет, острые инфекционные заболевания, патологии нервной системы, сердечно-сосудистая недостаточность, нарушение свертываемости крови, онкологические заболевания, наличие имплантированного электрокардиостимулятора и других приборов с электромагнитной составляющей.*

Странный бакэндокардит, или На что способен стафилококк

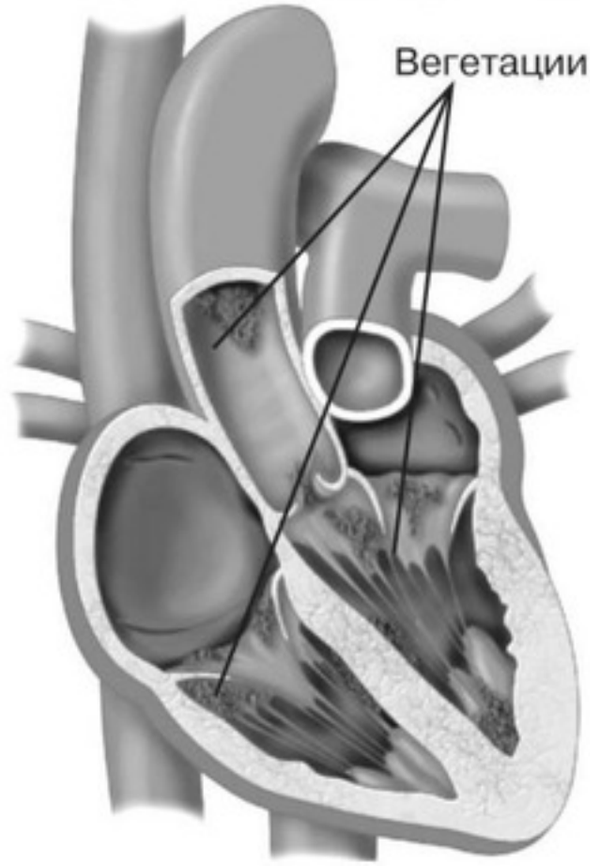
Молодой мужчина возраста чуть за 30. Расчесал псориатическую бляшку на плече. Через неделю поднялась температура до 39 градусов, появился надсадный кашель. Несколько дней лечил ОРВИ, за это время развилась серьезная одышка. Вызвал скорую.

Его привезли в инфекционку. Сделали компьютерную томографию и обнаружили явно септическую пневмонию (одно из самых опасных заболеваний, приводящих к летальному исходу, если упущено время или неправильно подобраны лекарства). Сделали эхокардиографию (метод УЗИ, позволяющий выявлять изменения в сердце, которые не обнаруживаются при проведении электрокардиограммы) — чисто, все сокращается, легочной гипертензии нет. Но есть небольшая утечка крови в обратном направлении через трехстворчатый клапан каждый раз во время сокращения правого желудочка (обычно это причина слабости и утомляемости).

На четвертые сутки у мужчины распух сустав на пальце правой руки, и его с диагнозом «абсцесс» перевели к нам в гнойную хирургию.

Абсцесс вскрыли — действительно, гной. Компьютерная томография показывает ухудшение пневмонии. Делаем снова эхокардиографию. А там… Огромные разрастания на трехстворчатом клапане, отдельная гроздь — на хорде, шаровидная вегетация на митральном. Не заметить такое невозможно, а предыдущее ЭХО-КГ было четыре дня назад. Значит, вегетации выросли всего за четыре дня!

Вызываем кардиохирурга, его заключение: лечите! В крови и в смывах из бронхов — обычный стафилококк. Лечим, а пациента лихорадит, он задыхается. Клинический фармаколог подбирает различные комбинации антибиотиков, одна из них оказывается удачной — лихорадка стала меньше. Пациент чувствует себя лучше, шутит, благодарит, начинает есть с аппетитом. У него падает гемоглобин, что есте-



ственно. Переливаем эритроциты. Через пять дней переделываем эхокардиографию. И вроде лихорадка поуменьшилась, и одышка как минимум не наросла, но врач-узист в ужасе: хорда трехстворчатого клапана оторвалась, клапан не функционирует, эффективность работы правого желудочка падает вдвое.

Снова зовем кардиохирургов, на этот раз они забирают пациента, несмотря на цветущую пневмонию с очагами деструкции...

Недавно получила оттуда весточку: пациенту заменили оба клапана. Он уже в отделении, чувствует себя неплохо. Кардиохирурги успели.

Никогда не думала, что бактериальный эндокардит способен развиваться так быстро. Всегда казалось, что это история про недели и месяцы. А тут дни.

Был ли у пациента исходный иммунодефицит? Такие вегетации в сердце часто встречаются у наркоманов. Мы не нашли ничего подозрительного. Пациент — обычный человек, семьянин. Входные ворота для инфекции — только та расчесанная бляшка. Или, возможно, какой-то другой, не выявленный источник.

Совсем здоровым этот мужчина, конечно, уже не будет. Но в целом при надлежащем контроле своего состояния сможет вести вполне активный образ жизни.

Разия ВОЛОХОВА,
реаниматолог-анестезиолог, г. Москва

Упал с 47-го этажа и выжил

Есть такая фраза: «Медицина творит чудеса». И действительно, вытащить человека «с того света», собрать буквально по кусочкам после страшной аварии — такие случаи заставляют по-другому смотреть на работу врачей.

Падение с высоты четвертого этажа уже приводит к гибели в 50% случаев. А упавшие с высоты 10-го погибают практически все. Но выпасть из строительной люльки на высоте 47-го этажа и при этом остаться живым — тут надо благодарить как Бога, так и врачей.

Это случилось в Нью-Йорке. Алсидес Морено и его брат мыли окна одного из городских небоскребов, находясь в специальной подвесной люльке. При подъеме на очередной этаж на высоте 144 метров тросы конструкции оборвались, и она полетела вниз. Как потом подсчитали, падение проходило на скорости 190 км/ч. Эдгар Морено погиб на месте, а вот его брату удалось выжить. Врачи сделали ему 16 операций — при падении мужчина сломал обе ноги, правую руку, ребра, повредил позвоночник и пробил легкие. Но уже через полгода Алсидес Морено смог ходить, а спустя несколько лет даже принял участие в благотворительном забеге.

bigpicture.ru

У каждого из нас есть свои страхи, особенно когда дело касается здоровья. Вот что советует по этому поводу кандидат психологических наук, учитель гармоничного развития личности на основе подлинной духовности, автор 11 книг-бестселлеров по саморазвитию, психолог-консультант Рами БЛЕКТ (г. Онтарио, Канада). С 2022 года он вновь борется с раком после длительной ремиссии и личным примером доказывает правоту своих убеждений.

Страх без веры в Бога преодолеть невозможно

Швейцарский психолог и психиатр Карл Юнг, основоположник аналитической психологии, пришел к этому выводу в результате исследований и не принимал людей, если они после 35-40 лет не верили в Бога. Вот пять основных шагов по пути преодоления своих страхов.

1 Полюбите то, чего вы боитесь

Есть очень эффективная восточная практика — персонифицировать свой страх. Представьте его в человеческом обличье, максимально ярко создайте все детали его облика, его поведение — и полюбите его, наполните его сияющей энергией любви. Вы увидите: любовь все изменит.

То, что мы любим, становится нашим союзником, поэтому и боль, и страх уходят. Если мы боремся с чем-то, нам оказывают противодействие; если уходим от противоборства в сторону, конфликт исчезает. Поэтому на Востоке говорят: «Если ты хочешь победить врага — полюби его, если ты хочешь преуспеть в жизни — люби ее, что бы ни случилось».

2 Юмор

Попробуйте пошутить — вы расслабитесь, и страх уйдет. Пошутите над своим страхом, над ситуацией. Живите в радости, добавляйте в жизнь как можно больше юмора. Каждый день мы просыпаемся и у нас есть выбор: превратить предстоящий день в рай или в ад. Это зависит только от нас, потому что для счастья нам ничего не нужно, оно всегда внутри нас.

Не надо беспокоиться и переживать о будущем, нужно просто жить здесь и сейчас. Тогда наша жизнь станет праздником, потому что мы сами ее строим. Мы все со-Творцы, маленькая часть Бога, и не надо об этом забывать. Находящиеся на высоком духовном уровне люди счастливы всегда, даже если они умирают от тяжелой болезни. Их счастье не зависит от внешних условий, они очень гармоничны и ничего не боятся. Даже в таком состоянии они посылают людям любовь и служат примером, как нужно любить и ценить жизнь.

Другая хорошая техника с юмором — слегка присесть и начать тужиться, представляя, как вместе с газами выходят все страхи. Чем ярче вы это представите, тем быстрее они развеются. Это очень действенный метод, несмотря на его кажущуюся неприглядность.

Если вы подходите к проблеме с юмором, все меняется — Вселенная все устраивает самым замечательным образом. Не будьте слишком зациклены, не будьте слишком логичны. Чем выше поднимаетесь на духовный уровень, тем меньше логики. Страх сдерживает и напрягает, а юмор, наоборот, расслабляет.

3 Детализация событий, вызывающих страх

Это самая лучшая техника избавления от страха (правда, и самая тяжелая) — детально представить в уме, что так все и будет — случится именно то, чего вы боитесь, а потом принять такое развитие событий, говоря себе: *«Если Всевышний захочет этого, значит, это нужно для моего развития, это лучшее, что мне нужно в этом месте и в это время. Я готов принять эту ситуацию внутри, а на внешнем уровне продолжаю что-то делать, чтобы предотвратить эту ситуацию»*.

Продолжение следует

Кокосовая мука полезнее пшеничной

Кокосовая мука, как правило, подходит тем, кто вынужден в силу проблем со здоровьем отказываться от пшеничной или ржаной.

Это отличный источник белка. Одна порция кокосовой муки содержит в два раза больше клетчатки, чем пшеничные отруби.

Клетчатка способствует пищеварению и помогает сбалансировать уровень сахара в крови. Она также содержит минимум углеводов.

Кокосовая мука очень легко впитывает жидкость и разбухает, поэтому, в отличие от обычной, она более экономично расходуется (3 ст. пшеничной муки — это 1 ст. кокосовой).

При использовании 100%-й кокосовой муки добавьте на каждый стакан четыре яйца. Или увеличьте содержание жидкости в рецепте.

Вместо добавления яиц или жидкости можно смешать кокосовую муку с другой безглютеновой в соотношении 1:3.

Хорошая мука — кремового цвета, с приятным запахом и самого мелкого помола.

Я не беру белую муку, так как это жмых от молока. Она была подвергнута варке и в ней почти не осталось пользы.

После вскрытия упаковки храните кокосовую муку в холодильнике.

Аалия МАДЖИД, шеф-повар, г. Москва

Лучшее решение — замораживать!

Ягоды при заморозке минус 18 градусов в течение четырех месяцев полностью сохраняют в себе полифенолы, витамины и антиоксиданты. Интересно, что при более длительном хранении красные ягоды теряют больше, чем темные (синие, черные).

Двухмесячная заморозка овощей никак не влияет на их полезный состав, даже если предварительно их бланшировать.

Проварить овощи две-пять минут (чем крупнее и плотнее продукт, тем дольше), после чего остудить в воде со льдом.

Можно обрабатывать их паром — от четырех до восьми минут, остудить аналогично.

Шпинат и зелень можно просто обдать кипятком и остудить в холодной воде.

При заморозке овощей витамины С и Е остаются неизменными; витамина B_2 становится больше, чем в свежем виде.

А вот витамин Е хорошо сохраняется в овощах, но не в ягодах.

Яна ПРУДНИКОВА,
гастроэнтеролог, г. Новосибирск

Всем здоровым людям есть летом только что поспевшие кабачки просто необходимо. Они обогатят организм кремнием, витаминами С и группы В.

Рулетики из кабачков с куриным мясом

Понадобится: *молодые кабачки — 2 шт., куриная грудка — 1 шт., чеснок — два зубчика, сыр твердый — 50 г, сметана 15%-й жирности, листочки базилика, соль, оливковое масло.*

Кабачки нарезаю полосками толщиной 0,5 см и раскладываю на противне, застланном бумагой для выпечки, немного смазываю оливковым маслом и солю. Ставлю в разогретую до 180 градусов духовку на пять-семь минут. Куриное филе нарезаю тонкими полосками, отбиваю, добавляю соль, перец, чеснок, перемешиваю и оставляю немного помариноваться.

На кабачки выкладываю полоски куриного мяса, посыпаю сыром, базиликом, добавляю немного сметаны. Скручиваю рулетики, скалываю их шпажками и запекаю в духовке при 180 градусах 25 минут.

Алла СВИРИДОВА, г. Брянск

Новинка этого лета

В горячий сезон заготовок лучшего помощника и не придумаешь!

РЕЦЕПТЫ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ, А ТАКЖЕ СОВЕТЫ И ХИТРОСТИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК НА КУХНЕ.

- КАК СОЛИТЬ ОВОЩИ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПЕРЕКИСАЛИ И НЕ ПЛЕСНЕВЕЛИ?
- КАК ИХ ЗАМАРИНОВАТЬ С МЕДОМ, ЯГОДАМИ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ И ДАЖЕ ЛИСТЬЯМИ КРАПИВЫ?
- ДЛЯ ЧЕГО ПЕРЕВОРАЧИВАТЬ И УКУТЫВАТЬ БАНКИ С ЗАГОТОВКАМИ?
- ПОЧЕМУ НЕ СЛЕДУЕТ ДОБАВЛЯТЬ В КОНСЕРВЫ АСПИРИН?
- КАКИЕ ТОНКОСТИ НАДО ЗНАТЬ О САМОМ ПОЛЕЗНОМ СПОСОБЕ ХРАНЕНИЯ ОВОЩЕЙ – ФЕРМЕНТИРОВАНИИ?

Спрашивайте в киосках, супермаркетах вашего города!

Покупайте не выходя из дома на

WILDBERRIES

ООО «Толока Инвест» 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, офис 4
ИНН 6732144442 ОГРН 1176733008055

Реклама

АСТМА

НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА

Юрий СМИРНОВ, пульмонолог, г. Санкт-Петербург

Бронхиальная астма — хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, характеризующееся частыми приступами кашля и удушья. Астма развивается вследствие вредного воздействия на дыхательную систему патологических факторов (чаще всего аллергенов). В результате этого бронхи начинают вырабатывать большое количество секрета, а бронхиальные просветы сужаются — через них невозможно вывести слизь. Воздух не может свободно проходить через дыхательные пути, вследствие чего начинается кашель, удушье, появляется чувство тяжести и заложенности в груди. Сердечная астма провоцируется застоем крови в легких, что вызывает регулярные приступы удушья. Они могут возникать не только при физических нагрузках, но и в стрессовых ситуациях, при эмоциональном напряжении и даже небольшом волнении. Нередко приступы развиваются в состоянии полного покоя, когда пациент спит. При приступе, длительность которого варьируется от двух-трех минут до одного-трех часов, пациент испытывает проблемы при вдохе, ощущает страх смерти и часто кашляет.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

В настоящее время астмой в мире страдает более 339 млн человек.

При астме воспаление всегда присутствует в дыхательных путях, даже когда приступов нет, поэтому контролирующий препарат нужно принимать ежедневно для профилактики образования отека, а препарат «скорой помощи» — во время приступа астмы.

Обуздайте астму без лекарств

При бронхиальной астме к лечению лекарственными растениями надо подходить с осторожностью. Переносимость каждого растения проверять отдельно.

Эффективен сбор: измельченная сухая трава череды трехраздельной, фиалки трехцветной, корни цикория — по четыре части; трава шалфея лекарственного — три части; трава хвоща полевого, горца птичьего, вероники, будры плющевидной, донника, корней одуванчика, цветков калины и мяты полевой — по две части; трава чертополоха курчавого, цветков календулы, сирени, гречихи, бессмертника песчаного и корней полыни обыкновенной — по одной части. 1 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, пять минут кипятить, остудить, пить по 0,5 ст. четыре раза в день за 30 минут до еды и перед сном. При хорошей переносимости сбор можно принимать в течение одного-двух лет непрерывно.

Мы наблюдали за ходом лечения астмы исключительно травами у 281 больного. У большинства пациентов в процессе лечения исчезли симптомы заболевания органов дыхания.

Ольга ШИРОКОВА, фитотерапевт, г. Москва

? У меня бронхиальная астма (атопическая форма). В последние годы пользуюсь гормональным ингалятором. Уже больше года занимаюсь дыхательной гимнастикой по Бутейко, есть некоторое улучшение, но хотелось бы большего. Что еще предпринять?

Диана, г. Самара

Травы не допустят обострения

Отвечает фитотерапевт
Юлия Евгеньевна ФИАЛКОВСКАЯ (г. Новосибирск)

Для профилактики обострений астмы смешайте по 1 ст.л. измельченной сухой травы ряски болотной, коровяка скипетровидного, спорыша, кофейную ложку листьев розмарина, по 1 ч.л. травы шалфея лекарственного, корней солодки голой. 1 ст.л. смеси залейте 200 мл воды, доведите до кипения, томите на малом огне 15 минут, после чего дайте настояться 30 минут. Процедите, долейте кипяченой водой до 200 мл и пейте по 70 мл три раза в день. Курс — месяц.

Солодку голую включайте в сбор только на семь-десять дней и снова добавляйте после двухнедельного перерыва.

Дышать станет легче, если...

1 1 ст.л. измельченной сухой травы **иссопа** настоять в 2 ст. холодной кипяченой воды один-два часа. Процедить, пить по 0,5 ст. четыре раза в день до еды. Курс — один-два месяца. На месяц лечения потребуется 150 г травы.

2 При астматических приступах принимать отвар плодов **аниса.** 3 ст.л. сырья залить 1 л кипятка. Настаивать час. Процедить и пить по 1/4 ст. четыре-пять раз в день.

3 1 ст.л. измельченных сухих корней **солодки** залить 500 мл кипятка. Варить на малом огне 20-30 минут. Настоять час, процедить. Растворить в отваре 0,5 г мумие. Пить по 200 мл утром. Отвар хранить в холодильнике не более двух суток.

4 Использовать 7%-й раствор **мумие** по схеме: десять дней принимать по 1 ч.л. утром натощак, затем десять дней перерыв, следующие десять дней снова прием и т.д. Раствор мумие запивать теплым молоком. На курс потребуется 50 г мумие. С этим же раствором можно делать ингаляции.

5 При астме показано также применение экстракта **пихты сибирской.** 20 капель разводят в 0,5 ст. кипяченой воды и выпивают раз в день. Для ингаляций: несколько капель капают в кипяток и дышат над ним пять-семь минут.

6 2 ст.л. измельченной сухой травы **медуницы** заварить 1 ст. кипятка, настоять 30-40 минут. Процедить и принимать по 1 ст.л. три-четыре раза в день до еды. На курс лечения (три-четыре недели) потребуется 180 г травы.

7 В тяжелых случаях используют **каменное масло.** 3 г растворяют в 3 л кипяченой воды и принимают по 50 мл три раза в день после еды через соломинку. Курс — месяц.

8 4 ст.л. измельченной сухой коры или корней **бузины черной** измельчить, залить 200 мл кипятка, кипятить 15 минут. Настаивать часполтора, процедить. Пить по 1/3 ст. четыре раза в день после еды.

9 **Сбор трав:** 5 ст.л. измельченной сухой травы буквицы, 3 ст.л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст.л. головок клевера. Перемешать, измельчить. 1 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе четыре-шесть часов. Пить по 0,5 ст. два-три раза в день перед едой. На курс лечения (месяц) потребуется по 50-100 г трав.

Одну траву или сбор применяют в течение одного-двух месяцев, затем делают перерыв на 10-14 дней и переходят на прием другой травы или сбора.

Наталья СОКОЛОВА,
травница, г. Калуга

Уважаемые читатели, свои вопросы и советы вы также можете присылать на электронную почту svetlana.goncharova@toloka.com

Заговорите болезнь

В ночь на Ивана Купала (на улице) глубоко вдыхайте и выдыхайте, говоря в ритм дыханию заговор: «*Откатитесь, звезды частые, частоколом к Иванову дому. Расчистите мне путь-дороженьку к Ивановой молитве. Как правда, что у церкви Господней есть калитка, в церкви Господней есть даропоносица, на небе Господнем есть Его престол, так и правда, что за веру Господь дает исцеление. Дай исцеление — легкое дыхание рабу Божьему (имя). Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь*».

Лидия КРАВЦОВА,
биоэнергет, г. Бендеры, Молдова

? *Мне 50 лет. В ноябре прошлого года поставили диагноз «бронхиальная астма», назначили лечение. От препарата начались сильные головокружения, скачки давления, тахикардия. Я отказалась от лекарства. Сейчас сильных приступов удушья нет, но дыхание затруднено, как будто сквозь вату дышу, и горло как обручем стянуто, и в груди все болит. Кроме того, у меня язва двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, хронические запоры. Что делать?*

Марина, г. Благовещенск

Сначала «успокойте» аллергию

Отвечает фитотерапевт
Юлия Евгеньевна ФИАЛКОВСКАЯ (г. Новосибирск)

Начните с укрепления иммунитета и борьбы с аллергией (разжижение мокроты травами, ликвидация бытовых аллергенов).

1 1 г мумие растворите в 1 л воды и пейте по 100 мл утром в течение трех недель.

2 Применяйте соляную лампу, моющие пробиотики, сборщики пыли — ионизаторы воздуха.

◆ Смешайте в равных по объему частях измельченные сухие корни окопника, лопуха, девясила высокого, солодки, аира. 1 ч.л. смеси залейте 200 мл некрутого кипятка и поставьте на готовую водяную баню на 20 минут, не допуская сильного кипения. Настаивайте еще 30 минут. Долейте кипяченой водой до первоначального объема. Процедите и пейте по 1/4 ст. четыре раза в день до еды. Курс — восемь недель.

◆ Смешайте 1 ст.л. с горкой измельченного сухого слоевища лишайника цетрарии, по 1 ч.л. травы медуницы, коровяка, дурнишника, листьев подорожника большого. Приготовьте отвар аналогичным способом. Пейте по 50 мл четыре раза в день. Курс — три-четыре недели.

УЯЗВИМОЕ МЕСТО

Юрий МОРОВ, невролог, г. Москва

Если болит спина, то в большинстве случаев это именно поясница. Боль здесь возникает резко. Иногда даже невозможно разогнуть спину — при любом движении боль усиливается (люмбаго).
Люмбалгия — несильные, но постоянные болевые ощущения в пояснице, обостряющиеся, например, при физической нагрузке, инфекционном заболевании, переохлаждении и т.п.
При остеохондрозе межпозвонковые диски разрушаются, зазор между позвонками сужается, и резкое движение (наклон, поворот) может привести к защемлению нервного ответвления.
Еще одна причина — пояснично-крестцовый радикулит, когда защемленные нервные корешки воспаляются. Воспаление седалищного нерва имеет специальное название — ишиас. При этом может быть люмбоишиалгия — боль в пояснице, распространяющаяся также в ягодицу и ногу по ходу седалищного нерва.
Другие причины боли в пояснице: грыжа межпозвонкового диска, миозит (воспаление скелетных мышц из-за переохлаждения или резкого напряжения), рассеянный склероз, дегенеративный сакроилеит, остеопороз.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

В 90% случаев боль в пояснице вызвана проблемами с позвоночником и мышцами спины; в 6% причина боли — заболевания почек; 4% — заболевания других внутренних органов (мочеполовой системы, кишечника).

В положении сидя сила давления на позвонки такая же, с какой на водолаза давит 170-метровый столб воды.

Частые боли в поясничном отделе сигнализируют о том, что в пояснице есть какая-то перегрузка.

Когда спина посылает тревожные сигналы

Эти упражнения для разгрузки поясничного отдела позвоночника я использую уже больше десяти лет. У тех, кто их делает, спина вообще перестала болеть. Они включают в работу глубокие мышцы-стабилизаторы, которые являются корсетом для позвоночника. Но, чтобы их включить, очень важно, чтобы мышцы, которыми мы работаем, были напряжены примерно пять-семь секунд, поэтому во всех упражнениях присутствует фиксация напряжения.

1 Разгрузка поясничного отдела. Исходное положение — лежа на спине, ноги прямые. Подтяните руками колено к груди, на вдохе задержитесь в таком положении, при этом колено стремится вверх, сопротивляется давлению рук. После десяти секунд выдохните и сильнее потяните колено к груди. Повторите пять раз на каждую ногу и еще пять раз — обеими коленями вместе. Давление должно быть примерно на 20-30% от максимума. Если вы чувствуете боль при каком-либо движении, тогда не делайте это упражнение.

2 Чтобы снять напряжение с верхнего поясничного нижнегрудного отдела, лежа на спине, согните левую ногу в колене и уложите поверх правой ноги (носок левой ноги за правым коленом), придерживая правой рукой. Голова повернута в противоположную сторону и левая рука вытянута на полу на уровне плеча. На вдохе с усилием удерживайте колено, которое оказывает сопротивление. Через пять секунд выдохните и постарайтесь положить колено еще ниже (в идеале колено и левое плечо должны касаться пола). Повторите упражнение другой ногой.

3 *Упражнение «Ангелочек».* Лягте на живот, сделайте вдох, сведите лопатки (руки прямые за спиной над телом), поднимите голову (она должна быть на одной линии с телом, не запрокидывайте!) и плечи. Задержитесь в этом положении не менее десяти секунд. После этого сразу же, почти без отдыха, повторите это упражнение пять раз.

4 Лежа на спине, буквально на 2-3 см приподнимите голову на несколько секунд и плавно опустите. Выполните пять раз.

5 Исходное положение — сидя, руки в замке на затылке. На вдохе давите затылком на руки, держитесь пять-десять секунд, на выдохе постарайтесь дотянуться подбородком до груди. Выполните пять раз. Если вы чувствуете боль, уменьшите натяжение.

Выполняйте эти упражнения утром, пока не встали с постели.

Сергей ДЛИН, невролог, г. Москва

Если сместились тазовые кости

Если ваша поясница болит в самом низу и только с одной стороны, то чаще всего дело в блокировке крестцово-подвздошного сустава (между крестцом и тазовой костью).

◆ Эти боли локализуются только справа или слева и в основном в проекте крестцово-подвздошного сустава;

◆ могут уходить в ногу, но никогда не отдают ниже коленного сустава;

◆ чаще всего связаны с вертикальным положением либо с переходом из позиции сидя в позицию стоя;

◆ пропадают, когда вы лежите или сидите.

Дополнительно можно провести тест: установите руки на ягодицы и прогнитесь назад. Обычно боль в таком положении возникает непосредственно в области проекции сустава. Эти упражнения помогут разблокировать крестцово-подвздошный сустав. Выполняйте их два раза в день две-три недели.

1 Исходное положение (и.п.) — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, тупни на полу, пятки вместе. Еще понадобится толстая книга. Установите ее длинной стороной между коленями и на вдохе с усилием сдавливайте в течение десяти секунд. При этом может произойти щелчок в области таза — это нормально. После десяти секунд сдавления расслабьтесь. Выполните упражнение пять раз. Затем поменяйте положение книги, разместив ее между коленями короткой стороной. При такой постановке включаются в работу уже другие мышцы. Выполните два-три цикла напряжения-расслабления.

2 Исходное положение то же. Захватите ногу со стороны боли руками и подтягивайте в направлении к груди, но уводя в сторону мимо плеча и с небольшой оттяжкой в конце, задерживая на одну-две секунды. Повторите упражнение 15 раз.

Внимание! *Если вы почувствовали острую боль в области паха при выполнении этого упражнения, пропустите его, потому что это означает, что у вас есть блокировка области тазобедренного сустава. Также следите за тем, чтобы другая нога не отрывалась от кушетки (можете попросить кого-то придержать ее или надавить на ногу сверху для достижения более хорошей растяжки).*

3 Упражнение с палкой. И.п. то же. Палку (например, от швабры) пропустите под левым коленом и над правым. Поднимите ноги на 90 градусов и, крепко удерживая палку руками, надавите на нее ногами: левой от себя, а правой к себе. Удерживайте напряжение в течение десяти секунд с последующим отдыхом. Повторите упражнение пять раз, после этого поменяйте положение палки и снова надавите и удерживайте десять секунд с последующим отдыхом.

4 И.п. то же. Упражнение на раскачивание. Выполняется только на стороне боли, предположим, что это левая сторона. Захватите правую ногу руками и подтяните к груди так, чтобы поднятое бедро, вытянутые руки и спина представляли собой треугольник. Левую ногу поставьте поближе к ягодицам и поднимите таз максимально высоко, задержитесь в таком положении на несколько секунд и медленно опуститесь к полу, слегка коснитесь его, не расслабляясь, и снова максимально уведите таз вверх, задержитесь на одну-две секунды и снова медленно уйдите вниз. Сделайте пять-десять подъемов и задержитесь в верхней точке уже на 30 секунд.

Выполняйте эти упражнения два раза в день в течение двух-трех недель, и боль уйдет.

Владимир ДЕМЧЕНКО,
мануальный терапевт, г. Москва

Болит поясница? Качайте пресс и ягодицы!

Мало кто знает о том, что если болит поясница, то надо «двигать» совсем другими частями тела.

Боль в пояснице очень часто говорит о том, что у человека слабые мышцы пресса и ягодичные. Когда группы мышц не помогают удерживать и защищать уязвимый поясничный отдел позвоночника, то наша многострадальная поясница работает и за себя, и за них. Что происходит из-за слабости ягодичных мышц?

1 Мы начинаем удерживать свое тело за счет мышц спины. В итоге спина быстро устает даже от простой ходьбы или положения стоя.

2 Сильно перенапрягаются прямые разгибатели — те мышцы, которые находятся вдоль позвоночника. Это ухудшает подвижность поясничного отдела.

3 При ходьбе включается в работу квадратная мышца поясницы. Постоянная ее перегрузка приводит к спазму. Она укорачивается и сдавливает нервы в районе поясницы.

Если слабый пресс, то поясница тоже очень страдает.

Мышцы поясницы и пресса — мышцы-антагонисты. И результат их совместных усилий — поддержка позвоночника и поясничного отдела в правильном положении.

Слабые мышцы пресса не могут удерживать качественно внутренние органы, живот «вываливается». А поясничный прогиб усиливается. Происходит компрессия межпозвонковых дисков в поясничном отделе. Так что нашей спине нужны помощники. И стальной пресс, и упругие ягодицы — это не только идеально красивое тело. Это еще и здоровье!

Дарко ДЖУРИЧ,
специалист по массажу, г. Москва

Как почки дают о себе знать

Есть признаки, позволяющие предположить, что боль в пояснице может быть обусловлена проблемами почек или (и) других органов мочеполовой системы. При их проявлении важно сразу обратиться к урологу.

Заболевание почек можно подозревать, если боль в пояснице сопровождается:

◆ общим ухудшением самочувствия (вялостью, сонливостью, слабостью, повышенной утомляемостью);

◆ отеканием век, лица. Отечность особенно выражена утром, после пробуждения, и спадает к вечеру;

◆ повышением температуры тела, ознобом, потливостью;

◆ потерей аппетита, рвотой;

◆ учащенным или болезненным мочеиспусканием;

◆ изменением характеристик мочи (она может стать более концентрированного цвета или содержать слизь, кровь);

◆ повышением давления.

От перемены положения тела и конечностей боль не уменьшается и не увеличивается. Однако при длительном нахождении в положении стоя при патологии почек может усиливаться.

Чаще всего она ощущается с одной стороны (поскольку обычно страдает только одна почка). Почечные боли могут распространяться по ходу мочеточника, в пах, в наружные половые органы, на внутреннюю поверхность бедер.

В качестве дополнения к основному лечению можно применять растения, обладающие спазмолитическим действием (заваривать листья мяты перечной, березы, ортосифона, корни и плоды петрушки, корни лопуха, траву бессмертника песчаного, василька синего, календулы, зверобоя, пустырника, хвоща полевого, цветки липы, пижмы, корневища солодки, побеги спаржи, семена льна, укропа, плоды клюквы, плоды и побеги черники).

Юрий МОРОВ, невролог, г. Москва

Утренние потягушки

Раньше после уборки в доме, стирки или другой тяжелой работы не могла разогнуться. Если сяду — встать не могу.

Уже и не помню, где прочитала этот совет. И — о чудо! Затрачивая всего две-три минуты ежедневно на выполнение упражнения, забыла про боль в спине. Утром, проснувшись, лежа в постели выпрямляю ноги и поочередно тяну вперед пятки (не носки!): сначала 15-20 раз каждой ногой, затем столько же обеими вместе.

Тамара КУЛИКОВА,
пгт Большеречье Омской обл.

ГРИБОК

МИКОЗ ОПАСЕН

Владислав АЛЕКСАНДРОВ, фитотерапевт, г. Москва

В отличие от высших грибов, плодовые тела которых мы употребляем в пищу, грибки — это низшие представители растительного мира, многие из которых служат человеку тысячелетиями. Изготовление вина, сыра, кисломолочных продуктов, многих лекарственных препаратов невозможно было бы без грибков. Однако многие из них являются паразитами, обитающими в кишечнике, на нашей коже, ступнях ног и даже на твердых ногтевых пластинах.

Например, при онихомикозе поражение ногтей может быть вызвано одновременно дерматомицетами, дрожжевыми или плесневыми грибами. В зависимости от вида грибка ногтевая пластина может утолщаться, а может, наоборот, истончаться и отслаиваться от ногтевого ложа, менять цвет, становиться шершавой. Подцепить грибок можно в бане, на пляже, при педикюре, примерке обуви на голую ногу, надевании чужих тапок в гостях, пользовании общими полотенцами, тазиком для ног, ванной, пилкой или ножницами, которые использовал больной.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Кандидозный вульвовагинит вызывают грибы рода Candida. Эта патология чаще возникает у женщин в возрасте 25-34 лет.

Насчитывается более сотни видов грибов этого рода, но для человека опасны около 30.

Сырость, антибиотики, ослабление иммунитета, гормональный дисбаланс, сахар, дрожжи, избыток молочнокислых и углеводных продуктов в рационе способствуют размножению грибка в организме человека.

Кандидоз кишечника

Грибки рода Кандида могут попасть к нам с овощами и фруктами, через плохо вымытые руки прямо из почвы, при близком контакте с человеком, больным кандидозом, или с его личными вещами (полотенцем, посудой). Пока в кишечнике мало кандиды, она не наносит существенного вреда. Однако при снижении иммунитета, после тяжелых заболеваний, травм, стрессов колония грибка начинает расти и размножаться, вызывая воспалительный процесс и подавляя действие полезных микроорганизмов.

Симптомы кандидоза кишечника: вздутие живота, дискомфорт в кишечнике, часто с диареей, иногда с болью, ухудшение общего состояния организма, тяга к сладкому.

ПРОПОЛИС, КАЛЕНДУЛА И ШАЛФЕЙ

1 Принимать по 1 ч.л. аптечной настойки прополиса, разведенной в рюмке воды, два раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели.
Противопоказания: *бронхиальная астма и экзема, а также аллергия на продукты пчеловодства.*

2 Принимать по 35 капель аптечной настойки календулы в 1 ст.л. воды три раза в день за 15 минут до еды тоже две недели.
Противопоказания: *беременность, гипотония и брадикардия.*

3 1 ст.л. измельченной сухой травы шалфея лекарственного залить 1 ст. кипятка, настоять два часа, процедить. Пить по 1/4 ст. настоя три раза в день за полчаса до еды две недели.
Противопоказания: *беременность, период кормления грудью, нефрит, гломерулонефрит, пиелонефрит и пониженная функция щитовидной железы. Не следует принимать настой более двух месяцев подряд, так как он может вызвать раздражение слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта.*

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Следует исключить из питания сахар и вообще сладкое (в том числе мед, магазинные соки, безалкогольные газированные сладкие напитки, конфеты, торты, пирожные, сладкие фрукты, сухофрукты), уменьшить количество хлеба и блюд из картофеля, так как крахмал, расщепляясь, производит простые сахара. Также исключить дрожжевой хлеб, квас, кефир, настой чайного гриба, так как они способствуют росту колоний кандиды. Отказаться от жареного, копченого, жирного, маринованного и соленого. А вот такие овощи, как лук, чеснок, приправы гвоздика, корица, кориандр, травы иссоп, полынь Божье дерево, чабер, душица, мята, розмарин, укроп обладают противогрибковым действием.

Дина БАЛЯСОВА,
фитотерапевт, г. Москва

Дрожжеподобные грибы всегда присутствуют во влагалище, однако при некоторых условиях начинается их избыточное размножение и у женщины возникают неприятные симптомы. Кандидозный вульвовагинит сегодня чрезвычайно распространен, рецидивирующие формы характеризуются изнурительным зудом и диспариунией (болезненным половым актом). Патологический процесс часто затрагивает и кожу промежности. Появляется сухость, шелушение, трещины. Ткани в области промежности могут отекать.

Как победить молочницу?

Сейчас все чаще выявляются иные кандиды, чем раньше (их много, и обозначаются они как non-albicans). Они более устойчивы к стандартным лечебным схемам.

Если зуд стал беспокоить регулярно, то следует сдать не просто мазок на флору и, например, фемофлор, а еще и анализ на типирование кандиды (эти обследования нужно проходить в дни, когда нет кровянистых выделений). А дальше по результатам гинеколог подберет адекватную терапию. Помните, что каждое проведенное невпопад лечение делает вашу кандиду более устойчивой к медикаментозному воздействию. Потому что грибы обладают потрясающей способностью приспосабливаться и выживать в нашем организме.

ПЛОХИЕ ЖЕНСКИЕ ПРИВЫЧКИ

1 Преобладание углеводов в ежедневном рационе: глюкоза есть практически во всех продуктах, а картофель, мука, макароны содержат полисахариды. Повышение глюкозы в крови приводит к нарушению баланса pH во влагалище — и количество кандиды растет. Кандидоз очень распространен у пациентов с диабетом.

2 Влага и тепло — идеальная среда для размножения кандиды. Нижнее белье всегда должно быть сухим — если есть избыточные выделения, то носите ежедневные прокладки (их необходимо менять после каждого похода в туалет).

3 Хроническое недосыпание. Неправильный режим сна и бодрствования увеличивает риск развития гипертонии, диабета, депрессии, а также гормональных нарушений.

4 Стресс. Острые стрессовые ситуации провоцируют обострения кандидоза. Иногда идеальными препаратами лечения молочницы являются анксиолитики (противотревожные средства), в том числе растительного происхождения.

5 Плотная и тесная одежда (особенно синтетическое белье) создает идеальные условия для процветания кандиды. Отдавайте предпочтение натуральным, «дышащим» тканям.

Екатерина АНТОНОВА,
гинеколог-эндокринолог, г. Хабаровск

Когда грибок касается ног

ДЕРМОФИТИЯ

Главные симптомы грибка ступней — зуд, особенно в межпальцевых промежутках, трещинки. Кожа краснеет, возникает жжение, а также неприятный запах. В дальнейшем появляется болезненность при ходьбе. Если дермофитию не лечить, то возможно возникновение аллергии на грибок, появление гнойничков, вирусных заболеваний, бородавок, общее снижение иммунитета.

Сначала проводят анализ кожи для определения вида патогена (а всего их около 50). Затем применяют отшелушивающие, противогрибковые средства (мази, кремы), антигистаминные и другие препараты. Лечение длительное.

◆ Ежедневно утром мойте ноги с хозяйственным мылом (оно наиболее эффективно действует против бактерий и грибков), затем тщательно высушивайте кожу и смазывайте ее аптечной настойкой прополиса.

◆ Вечером делайте ванночки: 1 ст. морской соли на 0,5 л теплой воды. При зуде эффективны ежедневные ванночки с добавлением яблочного уксуса из расчета 0,5 ст. уксуса на 0,5 л воды. После процедуры дайте коже обсохнуть, не вытирая, смажьте маслом чайного дерева, наденьте чистые носки. Лечение длительное.

◆ Носки стирайте с применением противогрибковых препаратов, добавляя в воду немного раствора формалина, а обувь изнутри протирайте этим раствором. Лучший эффект получается при использовании препаратов, назначенных врачом-дерматологом. Народные методы — в качестве дополнения к ним.

ОНИХОМИКОЗ

Лечение онихомикоза — долгий процесс. Пока не вырастут новые ногти без признаков заболевания, говорить о выздоровлении нельзя.

◆ Протирайте ватным тампоном, пропитанным аптечной настойкой прополиса, пораженный ноготь. Лечение длительное.

◆ Втирайте ватным тампоном в ногтевую пластину эфирное масло эвкалипта, чайного дерева.

◆ Намыливайте пораженные ногти дегтярным или хозяйственным мылом, через несколько минут смывайте.

◆ 1 ст.л. медного купороса растворите в 1,5 л теплой (почти горячей) воды, опустите туда ноги на 10-12 минут, извлеките ногу (не вытирая) и срежьте часть ногтя, ставшую рыхлой (чтобы край ногтя становился более рыхлым и мягким, используйте мазь уродерм), нанесите на ногти спиртовую настойку йода. Если будет ощущаться жжение от йодной настойки, не используйте ее, замените маслом чайного дерева или эвкалипта.

◆ Регулярно меняйте носки, дезинфицируйте обувь.

Владислав АЛЕКСАНДРОВ,
фитотерапевт, г. Москва

МОЙ РЕЦЕПТ

По гайморитy — уксусом

Запущенный гайморит я лечила так. Раскаляла на огне чугунную сковородку и капала на нее несколько капель 9%-го уксуса. Наклонялась над ней и пыталась втянуть испарения носом. Сделала всего несколько таких процедур, и пазухи освободились от гноя.

Жанна БАТУРИНА, г. Северодвинск

Комментирует фитотерапевт
Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Действительно, есть такой способ лечения ринитов и синуситов, в частности, гайморита. Единственным противопоказанием здесь является острый период ринита, гайморита, поскольку пары уксуса могут раздражать слизистые оболочки.

А также не стоит сильно наклоняться над сковородкой, чтобы не вызвать ожог слизистых. Лучше, конечно же, использовать ингалятор.

Применение уксуса основано на его сильных бактерицидных свойствах. Его широко используют как в консервации, так и в народной медицине. К примеру, водой с уксусом полощут горло при ангине и фарингите, промывают нос при рините, синусите (гайморите) и делают ингаляции (вдыхают пары).

Хочу заметить, что речь идет только о натуральном уксусе, синтетический в лечебных целях использовать не рекомендуется. Натуральный уксус (лучше яблочный) с водой пьют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поскольку он стимулирует деятельность пищеварительных желез. Уксусом также лечат грибковые поражения кожи (он обладает антимикотической активностью), часто используют в косметологии.

Уважаемые читатели, свои вопросы и советы вы также можете присылать на электронную почту svetlana.goncharova@toloka.com

Читала, что настойка пустырника на мартини помогает при гипертонии и стенокардии. Поскольку испытываю иногда сжимающие боли в сердце (особенно когда расстроюсь из-за чего-нибудь), решила попробовать принимать такое снадобье. Хорошо промытую и обсушенную свежую траву пустырника перемалываю в блендере и отжимаю сок. Добавляю к нему мартини 1:1 и настаиваю сутки. Принимаю настойку дважды в день, разбавив 25-30 капель в 2 ст.л. воды.

Елена ОСИПОВА, г. Минск

Мое «успокоительное»

Комментирует фитотерапевт Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

Трава пустырника — прекрасное успокаивающее средство само по себе. Она оказывает умеренное кардиотоническое (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений) и гипотензивное действие с седативным эффектом. В современной медицине широко используется спиртовая настойка (по 30-40 капель на прием) при кардионеврозах и повышенной нервной возбудимости.

В отдельных случаях настойку пустырника готовят не на спирту, а на домашнем виноградном вине с целью усиления действия травы. Свежее или сухое сырье помещают в льняной мешочек и опускают в емкость с виноградным соком. В результате трава присутствует на всех этапах производства вина, начиная от процесса брожения и заканчивая фильтрацией.

При смешивании сока пустырника с мартини — итальянским вермутом (крепленое вино, ароматизированное полынью и другими травами и пряностями, которых насчитывается более 30) — получается комбинация, которую трудно назвать лечебным составом.

Угадай-ка!

В древности паралич лечили так: копали яму длиной в человеческий рост, жгли в ней костер, пока яма не накалится. После этого забрасывали туда большое количество свежей травы. На нее укладывали больного. Сверху его тоже укрывали травой и утепляли одеждой. Больной находился там, пока яма не остынет. Угадайте, что это была за трава?

Присылайте свои ответы на адрес нашей редакции. Всем, кто правильно ответит, вышлем небольшие сувениры.

		Н		Р	

При аллергическом риносинусите

У некоторых людей бывает такая беда, как аллергический риносинусит. Для оздоровления слизистой носа советую применять специальные пробиотические капли — по две капли в каждую ноздрю до пяти раз в день, курс — не менее месяца.

Еще одно хорошее средство — масло монарды (прежде проверьте на аллергию). Этот цветок можно встретить во многих палисадниках. 2 ч.л. измельченного свежего сырья залить 1 ст. оливкового масла, поставить на водяную баню и томить два часа при закрытой крышке. Настоять до полного остывания, процедить. Хранить в холодильнике. Капать по одной капле в нос, чередуя с пробиотическими каплями.

Елена СВЯТКО,
фитотерапевт, г. Новосибирск

Для красивых ножек даже творожка не жалко

Кожа на стопах очень быстро становится сухой. У меня тоже раньше так было. Перепробовала несколько рецептов и хочу поделиться наиболее эффективными.

Регулярно вечером делаю очищающую ванночку для стоп в течение 20 минут (в 1 л горячей воды добавляю по 1 ст.л. питьевой соды и мыльной стружки).

Два раза в неделю после принятия душа хорошенько обрабатываю пятки и кожу стоп пемзой.

После принятия ножных ванн один-два раза в неделю делаю маску для увлажнения и смягчения кожи на стопах. Смешиваю 4 ст.л. густой сметаны, 100 г творога и 1 ч.л. лимонного сока. Наношу полученную массу на стопы, надеваю полиэтиленовые пакеты и носки. Через 20 минут ополаскиваю ноги теплой водой и смазываю жирным кремом.

В те дни, когда маску не делаю, после очищающей ванночки ноги насухо вытираю и наношу на стопы питательный крем с глицерином.

Результатом очень довольна.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Если заблудились в лесу, стукните ботинком (сапогом) по дереву со словами: «Хозяин лесовой, проводи меня домой!» После этого быстро отыщете дорогу назад.

Внимание: это не конкурс и не розыгрыш призов, а именно озарение, которое получила знаменитая ясновидящая Глория!

Один из этих 3 ценных подарков может стать Вашим, благодаря дате Вашего рождения!

Реклама

ГЛОРИЯ, всемирно известная ясновидящая, нумеролог и астролог, уже почти 40 лет помогающая людям по всему миру.

Если Вы получите цифру 124 в соответствии с расчетом по специальной формуле Глории, один из этих 3 подарков может стать Вашим!

16 дней тому назад Глория, известнейшая ясновидящая, завершила свои нумерологические расчеты, которые дали удивительный результат! Каждый человек, чья дата рождения соответствует цифре 124, имеет шанс выиграть 2.500.000,00 рублей или новый автомобиль.

Как узнать, сможете ли Вы получить один их этих 3 ценных подарков?

1. Сначала запишите последние 2 цифры года своего рождения (например, если Вы родились в 1959 году, запишите 59).
2. Затем возьмите цифру возраста, которого Вы достигнете в 2024 году (если Вы родились в 1959 году, Вам, следовательно, будет 65 лет).
3. Сложите эти 2 числа (число из 2 последних цифр года Вашего рождения и возраст, которого Вы достигнете в 2024 году).

Если в сумме у Вас получилось 124 – ПОЗДРАВЛЯЕМ Вас! Выбирайте один из этих 3 подарков!

Вы получили цифру 124? Великолепно! Вот что Вам нужно сделать прямо сейчас…

Если Вы получили число 124 в соответствии с этой специальной формулой – это означает, что Вы один из тех, кого ищет Глория и кто может получить один из изображенных справа 3 ценных подарков! Считайте и отправляйте **прямо сейчас** Бесплатный купон Фантастических Откровений Глории.

После получения Вашего купона Глория проверит присланную Вами информацию и пришлет Вам в закрытом пакете без наружных пометок **важную** информацию, в которой сообщит Вам, как получить одну из ценностей, представленных на фотографии.

Это следует из нумерологических расчетов, сделанных Глорией 16 дней тому назад!

Вы получили цифру 124?

Итак, выбирайте скорее одну из этих ценностей!

Банковский перевод на сумму 2.500.000,00 рублей

Новый автомобиль

500 купюр по 5000 рублей

Помните о двух условиях: не говорите никому о своей удаче, чтобы не спугнуть ее, и тем более не присылайте деньги!

Вы не должны ничего платить. Если Вы получили в результате вычислений число 124, Вы получите Откровения Глории **совершенно БЕСПЛАТНО!**

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН

Фантастических Откровений!

Заполнить и как можно скорее выслать по адресу:
111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАКАЗА

8 (800) 550-16-19

❑ **ДА,** дорогая Глория, я использовал(а) Ваш нумерологический метод расчета, и результат дал цифру **124**. Благодаря Вашей помощи я хочу получить ценный подарок:

❑ **Банковский перевод на сумму 2.500.000,00 ₽.**

❑ **Новый автомобиль.**

❑ **500 купюр по 5000 ₽.**

Пожалуйста, отправьте мне в конверте без наружных пометок Ваши ценные Тайные Откровения. На этих условиях я отправляю Вам мой Бесплатный купон, в котором указываю мои данные:

Ф.И.О.: _____

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

_____

_____

Дата рождения: |__||__|.|__||__|.|__||__||__|

Для срочных вопросов, сообщите, пожалуйста:

Номер телефона*: _____

E-mail*: _____

*на случай, если Глория захочет с Вами срочно связаться.

Подпись: _____

ПОДАРОК: Глория пришлет Вам свой мощный астрологический Талисман, если получит Ваш купон в течение 10 дней!

«Лечитесь с нами» №8 06.08.2024

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» и ее партнерам для обработки и хранения до отзыва данного согласия для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях. Фирма «Глория» проводит данную акцию, в ходе которой будут разыграны и вручены Главный приз в размере 2.500.000 руб. и поощрительные призы каждому участнику. Обладатель главного приза будет определен в финале акции под нотариальным контролем, согласно установленным правилам. Подробную информацию о правилах проведения акции и вручения призов каждый приславший данный Бесплатный купон получит в персональной рассылке. Действительно только для лиц старше 18 лет.

Юр. адр.: ООО «Глория», 111123, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1217700280247

ЧИТАЙТЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Уважаемые читатели! Предлагаем вам пополнить свою домашнюю библиотеку уникальными изданиями о здоровье, выпущенными издательским домом «Толока» в разные годы. Спешите — количество экземпляров ограничено!

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

■ Дневник диабетика ■ Настольная книга гипертоника ■ Ваш личный защитник: обереги на здоровье, удачу, богатство ■ Реальные истории излечения у святых мест ■ Порча и сглаз: реальные истории исцеления ■ Целебные заготовки от «Народного доктора» ■ Школа самомассажа ■ Ни хао. Секреты традиционной китайской медицины ■ Онкология — не приговор ■ Снижаем сахар и холестерин ■ Психосоматика: все болезни из головы ■ Обереги для дома и семьи ■ Здоровые сосуды — здоровое сердце ■ Ключ к здоровью: уникальная методика преодоления стресса от Хасая Алиева ■ Лечит слово, вода и молитва ■ Управа на артрит и артроз

ЖУРНАЛЫ СЕРИИ «НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

■ Улучшаем зрение без операции ■ Азбука здорового сердца ■ Магические ритуалы на здоровье ■ Зарядка для легких: рецепты, советы, упражнения ■ Суставы: жизнь без боли ■ Меню для здоровой кожи ■ Варикоз: болезнь без возраста и пола

Напоминаем, что также можно заказать **ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.** Перечень и цены спрашивайте по телефонам в Смоленске: (8-4812) 64-75-65, (8-915) 644-43-91.

Чтобы получить выпуски изданий **«Домашняя энциклопедия здоровья», «Самобранка»** (цена одного экземпляра — **107 руб.**), **«Народный доктор. Спецвыпуск», «Наша кухня. Спецвыпуск»** (цена одного экземпляра — **103 руб.**), **подборки рецептов**, перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес: ООО «ИД «Толока», РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Р/с 40702810059020005842 Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск. К/с 30101810000000000632, ОГРН 1026701445210, БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001.

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

ЛЕГКО КУПИТЬ ЛЮБИМОЕ ИЗДАНИЕ!

1. Зайдите в мобильное приложение своего банка.
2. Нажмите кнопку «Оплата по QR»
3. Сканируйте QR-код
4. В графе «Назначение платежа» введите ФИО, адрес доставки и название журнала.

Гороскоп здоровья на сентябрь

1 сентября — налегайте на продукты, богатые калием, тренируйте выносливость, поднимайте себе настроение — это обеспечит вам хорошее самочувствие. Избегайте экзотической пищи и конфликтов.

2, 3, 4 — начинайте лечение нервных болезней, тщательно соблюдайте правила гигиены, налегайте на овощи и фрукты зеленого цвета.

5, 6 — избавьтесь от некрасивых вещей, больше контактируйте с красотой — это улучшит вашу энергетику и самочувствие.

7, 8, 9 — простите обидчиков, работайте над своими комплексами.

10, 11 — устройте разгрузочные дни, откажитесь от жирного и соленого. Полезно пить отвары желчегонных растений, вести активный образ жизни.

12, 13 — удачный момент для начала закалки и строгой диеты, избавления от вредных привычек, удаления новообразований, любых операций на молочных железах.

14, 15 — не перенапрягайте ноги. Полезно тренировать свою гибкость, заниматься йогой, начинать лечение новыми для вас средствами.

16, 17 — налегайте на продукты, богатые клетчаткой, займитесь йогой или иными упражнениями на гибкость и растяжение мышц. Можно активно лечить болезни органов брюшной полости. Хорошие дни для начала курса физиопроцедур.

18, 19 — берегите голову, откажитесь от работы в наклонной позе. Неудачные споры с кем-то могут сильно подорвать здоровье. Можно активно лечить болезни в области поясницы, в том числе и почек.

20, 21 — переживания из-за материальных трудностей могут испортить здоровье. Займитесь вопросами красоты, можно проводить косметические процедуры и операции.

22, 23, 24 — налегайте на морепродукты, минеральную воду. Полезно проводить лечение с помощью целебных грязей и минеральных вод. Откажитесь от продуктов с кислым вкусом.

25, 26 — удачный период для молочной диеты, обследования состояния пищеварительной системы, начала приема лекарств для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

27, 28 — созерцание предметов искусства улучшит самочувствие. Дни неблагоприятны для начала лечения, но хороши для обследования организма.

29, 30 — избегайте всего, что сильно влияет на ваше физическое состояние. Предпочтительна легкая растительная диета, важно хорошо отдохнуть.

Елена МАЗОВА,
астролог, г. Москва

Главные темы сентябрьского выпуска: рожа, ожоги, онкозаболевания

Сегодня также вышли:

«Домашние цветы», «Живу с диабетом», «Сваты», «Делаем сами», «Садовод и огородник», «Психология и Я», «Цветок», «Волшебный», «Народный доктор», «Сваты. Заготовки», «Наша кухня», «Тетя Соня», «Домашний», «Кухонька Михалыча», «Такие дела», «Школа юного самоделкина», «Королева подоконника — бегония».

Читайте в следующем номере

Основные темы: рожа, ожоги, онкозаболевания.

Вопрос-ответ. Мучают судороги? Ищите лапчатку гусиную!

Актуально. Выводим «лишние соли».

Поговорим? Мистика да и только.

Питание и здоровье. Самодельные конфеты с кабачком.

Больничные истории. Одно лечим — другое....

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ» 16+

№ 8 (224), 6 августа 2024 года

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21738 от 18.08.2005, выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Адрес:
РФ, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Адрес редакции:
РФ, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
РФ, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.
www.toloka.com
E-mail: nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1200 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
12680 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
(8-4812) 64-75-47

Свободная цена.
Подписано в печать 26.07.2024 г. в 12.00

Тираж 37 000 экз.
Отпечатан в ООО «ОЛА ПРИНТ», Российская Федерация, 127055, г. Москва, ул. Бутырский вал, д. 50, помещ. 2/П.

Отдел рекламы в Москве:
(8-495) 662-92-18.
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последнийпоследний рабочий день месяца публикации материала включаетсяв страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com.

Издается с января 2006 г.
Выходит раз в месяц
Следующий номер выйдет 3 сентября 2024 года

ЗАПОРЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ОПАСНОМУ ОСЛОЖНЕНИЮ – КИШЕЧНЫМ ДЫРАМ»!

УЗНАЙТЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАЛАДИТЬ СТУЛ

Миллионы людей в мире страдают от запоров и большинство, к сожалению, думает, что это совершенно невинное состояние. Но это не так! Запоры могут приводить не только к геморрою, но и к опасному осложнению – «кишечным дырам».

ЧТО ТАКОЕ «КИШЕЧНЫЕ ДЫРЫ»?

Так некоторые медики называют трещины в слизистой оболочке кишечника. При запорах массы непереваренной пищи могут скапливаться в организме, твердеть и повреждать его стенки. Это приводит к образованию «кишечных дыр». Через них скопившиеся в кишечнике гнилостные токсины, шлаки, бактерии и вирусы попадают прямо в кровь, которая разносит их по всему организму. Они могут повредить сердце, почки, печень, мозг. А, как известно, нарушения в работе этих органов часто приводят не только к опасным состояниям, но и к смерти.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «КИШЕЧНЫХ ДЫР» И ПОБЕДИТЬ ЗАПОРЫ?

Решить эту задачу может помочь натуральный эликсир «Ректоран». Он содержит инулин, экстракты коры крушины, плодов сливы, цветков ромашки, листьев сенны и мяты перечной. Совместное действие этих компонентов способствует росту полезной микрофлоры в кишечнике, которая нормализует пищеварение, налаживает дефекацию, содействует выведению шлаков и ядов из организма. «Ректоран» может помочь заживить слизистую оболочку кишечника на клеточном уровне и, как следствие, избавиться от «кишечных дыр».

Таким образом, эликсир «Ректоран» способствует не только устранению запоров и геморроя, но и нормализации состояния здоровья и общего самочувствия. Люди, принимавшие «Ректоран», отмечают, что им удалось нормализовать дефекацию, избавиться от геморроя, обрести чувство легкости в животе. Многие говорят, что после этого эликсира их организм словно очистился и стал лучше работать.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему **ПОДАРОК * – «Ректоран»**

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 0847

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите ваш ПОДАРОК* – «Ректоран»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!
ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

*** АКЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ С 6 АВГУСТА ПО 6 ОКТЯБРЯ 2024 Г.**

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

ИП Лутова Юлия Александровна. ИНН: 027702311387. ОГРНИП: 320028000047860. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Минигали Губайдуллина, д. 25/1, кв. 58. Срок проведения акции с 6 августа по 6 октября2024 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама

ЭКОЛАБ
красота и здоровье

ЖЕЛЕЗО ХЕЛАТ+ ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА+ B12

РЕКЛАМА

Улучшает концентрацию внимания и память

Способствует борьбе со стрессом

Улучшает самочувствие

покупайте на маркетплейсах

120 капсул
в одной упаковке

ГЕМОГЛОБИН В НОРМЕ

ЭНЕРГИЯ И АКТИВНОСТЬ

АО «ЭКОлаб»
142530, Московская обл., г.о. Павлово-Посадский, г. Электрогорск, ул. буденного, д.1
ИНН 5035025076, ОРГН 1035007106958

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

JREAD.TOP

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ